



SAI ZICA!

“É preciso saber beber”. Não aprendeu?
Então veja como curar a ressaca do Carnaval

Maria Luiza Piccoli
marlav@tribunadoparana.com.br

Às vezes acontece. Seja nas festas de rua, à beira da praia ou atrás do trio elétrico. Nas mãos deles e também delas, lá está bom e velho copo de cerveja. Um atrás do outro, por vezes intercalados por doses de destilados. No meio da folia é fácil deixar a parcimônia de lado e acabar exagerando na bebida alcoólica. Não raras vezes, o famoso “pt” vem com tudo no outro dia, em forma de dores de cabeça, náuseas e aquele gosto de “sola de sapato” na boca. O ideal é evitar, porém se a ressaca bater com tudo no dia seguinte, alguns conselhos podem ajudar.

De acordo com a nutricionista, professora do curso de nutrição da Faculdade Paranaense (FAPAR) e conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas do Paraná, Juliana Bertolin Gonçalves, em caso de ressaca o melhor é descansar e ingerir alimen-

tos leves no dia seguinte. “É normal não querer nem pensar em comer quando se está de ressaca. Porém é importante repor nutrientes e proteínas com uma boa sopa, por exemplo”, explica. De acordo com a especialista, uma sopa de carne ou canja de galinha são a melhor pedida. Além, é claro, da ingestão de água. “Todos nós sabemos que o álcool desidrata. É obrigatório tomar muita água no dia seguinte, mesmo sem vontade”, ressalta.

Segundo a especialista, no entanto, a melhor dica pra driblar o porre continua sendo evitar os exageros e se prevenir, antes mesmo de cair na festa. Confira 5 passos simples que podem evitar o vexame neste Carnaval.

Coma bem Segundo Juliana, uma boa refeição antes da folia, e pequenos lanches de três em três horas podem minimizar os efeitos do álcool

no organismo. “A melhor forma de lidar com a ressaca é se alimentar bem. Lembrando de nunca ingerir álcool com estômago vazio. O ideal é consumir alimentos que contenham carboidratos como massas e pães, de preferência integrais”, pondera.

Famoso “pt” vem com tudo no outro dia, em forma de dores de cabeça, náuseas e aquele gosto de “sola de sapato” na boca.

Tome bastante água “Carnaval é sinônimo de calor, movimento e suor. Quem sua perde líquidos e é preciso reidratar o corpo de hora em hora. Ingerir água entre cada nova dose de bebida alcoólica também ajuda a evitar a ressaca”, explica.

Evite alimentos gordurosos “Sabe aquele gosto ruim na boca que fica no dia seguinte? Ele é resultado da gordura de alguns alimentos. Então se você vai beber um pouco mais, evite comer comidas gordurosas”, recomenda. Ingira a “cisteína”, comumente encontrada em ovos, brócolis, pimenta, cebolas e germen de trigo. Esse aminoácido é responsável pela eliminação de boa parte do acetaldeído. Também é recomendado ingerir potássio. Quando se bebe muito, se urina em maior quantidade. Para repor é preciso comer banana, batata chips e suco de laranja.

Não exagere tenha em mente que os excessos devem ser controlados. “É importante que cada pessoa respeite o seu limite e tenha consciência de que beber demais nunca é bom para a saúde”, diz.

PREFEITANDO

POLICLÍNICA

Está garantida a verba para a construção da Policlínica de Mandirituba. Na semana passada, a prefeitura do município assinou contrato com a Caixa Econômica Federal para liberação de recurso de R\$ 1,6 milhão para a obra. Além disso, a administração municipal irá dispor de R\$ 481 mil, totalizando um investimento de R\$ 2,1 milhões necessários para a construção do novo empreendimento. A Policlínica terá uma área de 850m², oferecendo um espaço planejado para os usuários do Sistema Único de Saúde Público no município. Grande parte dos equipamentos que serão destinados a esse novo espaço também já foi adquirido.

TERMINAL

Em reunião realizada na semana passada para instalação do Conselho de Transporte Coletivo da Região Metropolitana de Curitiba, foi confirmada a liberação de R\$ 988,8 mil para reforma do Terminal Urbano de Fazenda Rio Grande. No mesmo encontro, a prefeitura do município também recebeu a garantia de construção de mais 20 novos abrigos de ônibus na cidade.

PARQUE

As obras no Parque Ambiental de Piraquara, que somam investimentos de cerca de R\$ 5 milhões, devem começar em 19 de fevereiro, com entrega prevista no prazo de 12 meses. O projeto inclui a construção de estacionamento, posto policial, duas praças de contemplação, academias ao ar livre, playground, churrasqueiras e quadras esportivas. O projeto, de responsabilidade da Coordenação da Região Metropolitana de Curitiba (Comec), vai melhorar as condições de drenagem na região e contribuir para preservação da qualidade da água. O Parque de Piraquara está localizado no bairro Guarituba, às margens da Rodovia João Leopoldo Jacomel e conta com área de cerca de 81 hectares.

ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
COMARCA DE COLOMBO - ESTADO DO PARANA
OFÍCIO REGISTRAL IMOBILIÁRIO
Dra. Denize Aparecida da Silva Rosa
Oficial
EDITAL

Colombo, 24 de janeiro de 2018

Para todos os fins de direito e obedecendo ao disposto no § 4º do art. 26 da Lei 9.514/97, faz se saber que atendendo a solicitação feita pela **SERVOPA ADMINISTRADORA DE CONSÓRCIOS LTDA**, pessoa jurídica direito privado, inscrita no CNPJ/MF sob nº 76.515.071/0001-99, com sede na rua Rockefeller, nº 1.118, Curitiba -PR, na qualidade de Credor Fiduciário contraída em garantia do contrato de consórcio grupo/cota 1505.498-5, emitido em 06/08/2014, matriculado sob nº 3.025 deste registro de Imóveis; fica **INTIMADO** os devedores **LUIZ CARLOS DO NASCIMENTO TELES E JANETE DE FATIMA FERREIRA TELES**, a comparecerem neste Serviço de Registro de Imóveis de Colombo-Pr., no endereço abaixo, nos horários da 08:30 as 11:00 horas e das 13:00 as 17:00 horas, com o fim de efetuar o pagamento das parcelas em atraso pactuadas no referido título, bem como todas as demais prestações e despesas devidas até a data do efetivo pagamento. (Intimo-os e por meio do presente fica(m) V.S.s) devidamente intimada(s) e certificada(s) que devem proceder, no prazo de 15 (quinze) dias, ao pagamento da dívida ora cobrada, e que, não sendo paga dar-se-á a consolidação da propriedade fiduciária do imóvel objeto da alienação fiduciária em favor do credor fiduciário, nos termos do artigo 26 da Lei nº 9.514/97, que dispõe: “Art.26. vencida e não paga. No todo ou em parte, a dívida e constituído em mora o fiduciante, consolidar-se-á, nos termos deste artigo, a propriedade do imóvel em nome do fiduciante. R. Francisco Camargo, 585 - centro - Fone: 3656-5297
Colombo-Pr - CEP 83414-010

Denize Aparecida da Silva Rosa
OFICIAL

COMUNICADO

A empresa **AGUIA SUL LOGISTICA E TRANSPORTES**, solicita o comparecimento de seu funcionário **OSVAIR DE JESUS DO NASCIMENTO**, ao seu local de trabalho imprerivelmente no prazo de 72 horas para tratar de assuntos de seu interesse.

UTPR
UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
CAMPUS CURITIBA

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

BRASIL
REPUBLICA FEDERAL

AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico SRP nº 02/2018
Câmpus Curitiba

A UTPR, Câmpus Curitiba, torna público a realização do PREGÃO Nº 02/2018, na forma ELETRÔNICA, para eventual contratação de empresa especializada para fornecimento de serviços de crachá. Data de abertura: 26 de fevereiro de 2018, às 09 horas. Os interessados poderão obter o Edital através do Site WWW.COMPRASGOVERNAMENTAIS.GOV.BR. Mais informações pelo fone (41) 3310-4457 ou na Divisão de Compras, na Av. Sete de Setembro, 3165 - Curitiba - PR.

Vinicius Saldanha Geronasso
Pregoeiro